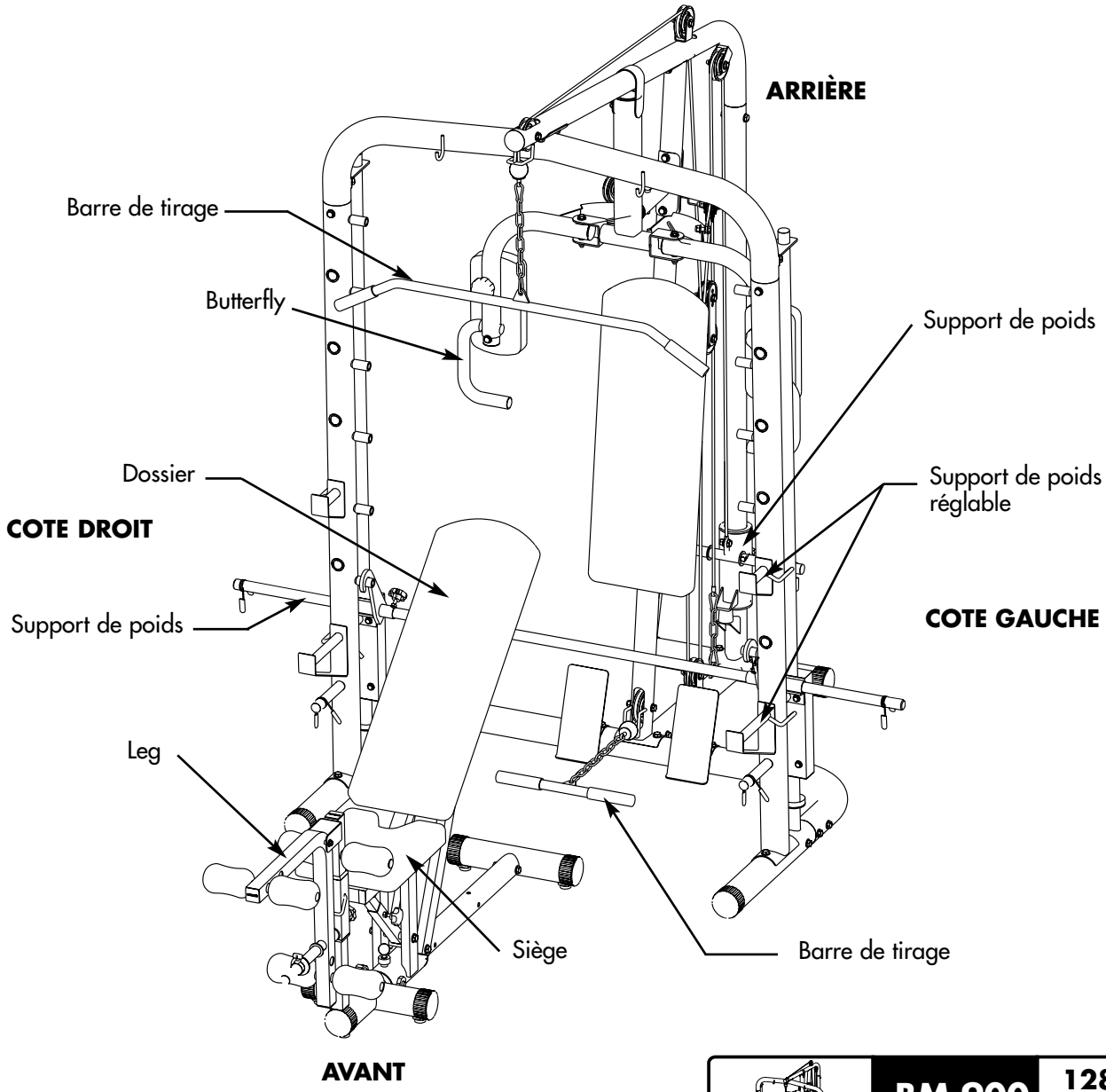
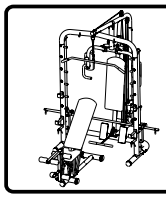
Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons crée la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme. Produit créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



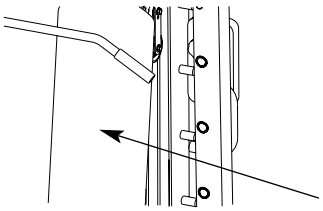


BM 900	128 kg 280 lbs
140 x 155 x 225 cm 55 x 61 x 89 inch	

Modèle N° : _____

N° de série : _____

Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.



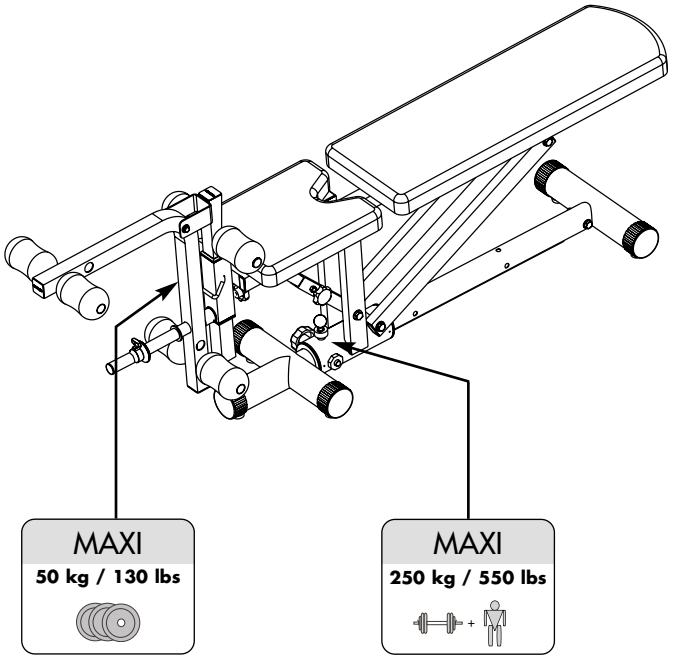
AVERTISSEMENTS

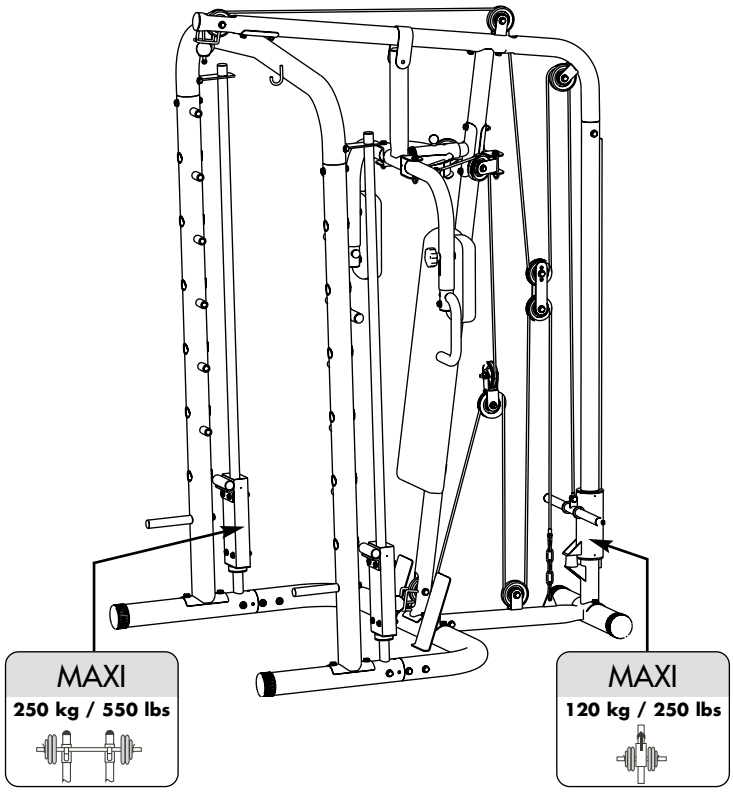
Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

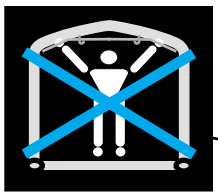
Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

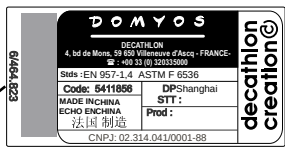
Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

Les adhésifs illustrés sur cette page ont été apposés sur le produit aux endroits représentés ci-dessous. Pour tout adhésif manquant ou illisible, veuillez contacter votre magasin DECATHLON et commander un adhésif de remplacement gratuit. Replacez l'adhésif sur le produit à l'endroit indiqué.



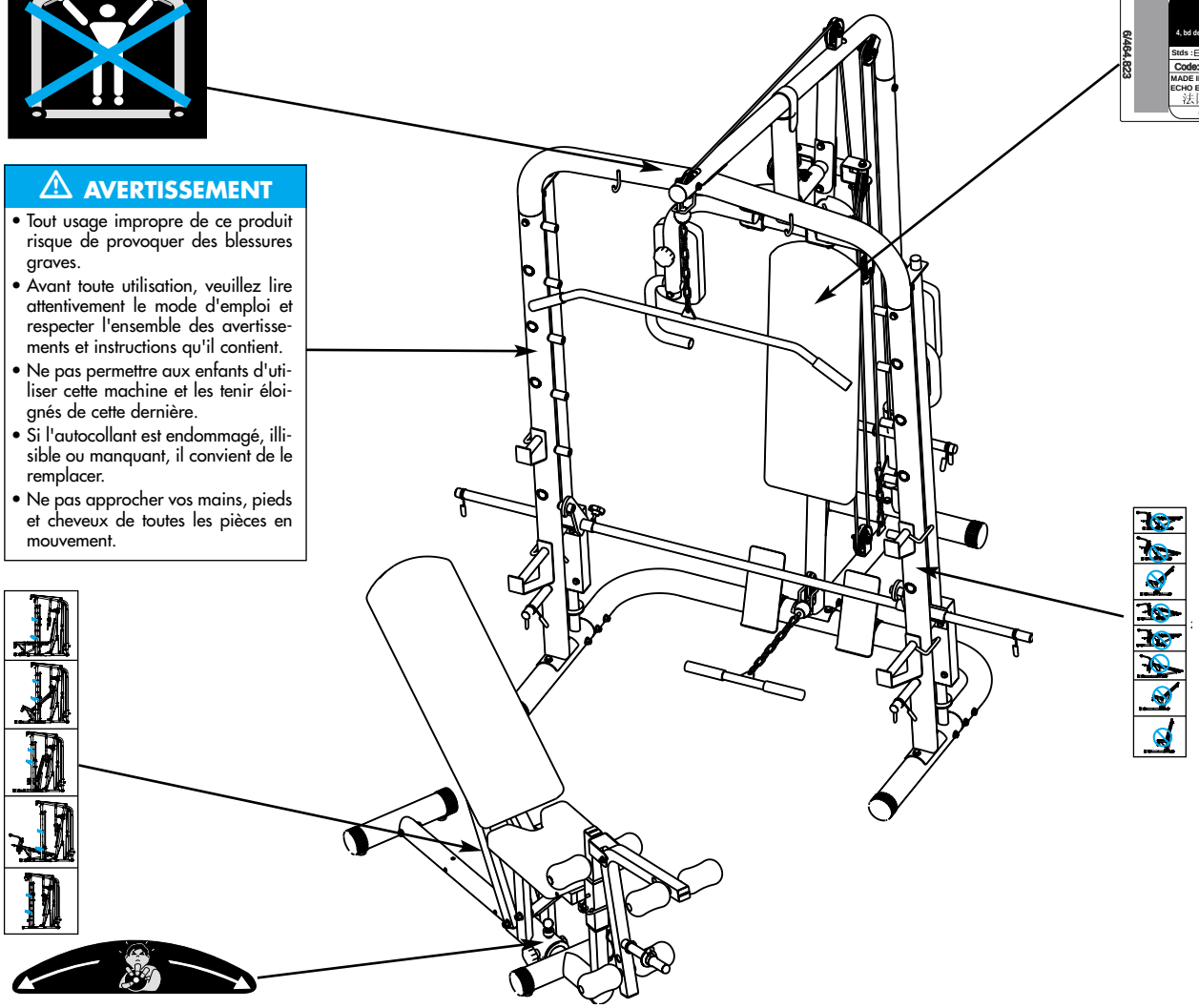






⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.



PRÉSENTATION

UTILISATION

Le BM900 est un banc de musculation compact et polyvalent destiné à un usage domestique.
L'entraînement sur ce type d'appareil vise à tonifier l'ensemble de votre masse musculaire et améliorer votre condition physique par un travail localisé muscle par muscle. Sa grande résistance et la variété des exercices proposés permettront au BM900 de vous accompagner au fur et à mesure de vos progrès.
Son cadre guide vous permettra d'effectuer vos exercices en toute sécurité même avec la barre lourdement chargée.

SÉCURITÉ

- Cet appareil est conforme aux normes EN-957-1, 2 et 4 classe H, relative à l'usage domestique.
- Produit non conçu pour être utilisé à des fins thérapeutiques.
- Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.
- L'appareil doit être monté sans précipitation. Le montage réclame 2 heures.
- Installez votre BM900 dans une pièce suffisamment large pour une utilisation en toute sécurité (1 mètre minimum autour du banc) et sur une base stable avec un bon nivellement.
- Pour des raisons de sécurité, il ne faut en aucun cas apporter de modifications à ce produit.
- Décathlon se décharge de toute responsabilité en cas d'incident lié à une modification du produit.
- Déchargez tous les poids avant tout changement de position, d'exercice ou tout réglage.
- Ce produit utilise des poulies en mouvement. Afin d'éviter tout pincement, évitez que vos vêtements, cheveux, ou tout autre objet, entrent en contact avec ces poulies.
- Déchargement de la barre : déchargez les poids progressivement et alternativement de chaque côté.
- Charge maximale sur le repose-barre (hors cadre guide) : 250 kg.
- Poids maximum de l'utilisateur sur le banc avec cette charge : 250 kg.
- Charge maximale sur leg : 50 kg.
- Charge maximale " colonne de poids 120 kg ".
- Pour les exercices on vous travaillerez à 100% de votre charge maximale privilégiez le cadre guide.
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- Ne laissez pas des enfants utiliser cet appareil.
- Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, consultez votre médecin.
- Lisez attentivement la planche d'exercices et les recommandations avant de commencer votre entraînement.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que :
  - les goupilles sont correctement enclenchées,
  - les dispositifs de réglage (rondos) sont correctement serrés,
  - tous les disques sont solidement bloqués par les stop-disques.

ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie, utilisez une serviette ou essuyez la sellerie après chaque utilisation.
Graissez légèrement les pièces mobiles pour améliorer leur fonctionnement et éviter toute usure prématurée.
Un contrôle des pièces et éléments de fixation et de serrage doit être effectué chaque mois.
Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et n'utilisez pas le banc avant réparation.

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :
- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

EXERCICES

Sont décrits ici les exercices de base pour développer harmonieusement votre musculature.

E X E R C I C E S

P E C T O R A U X

Développé assis (1)

POSITION : Réglez la hauteur des poignées de manière à ce qu'elles arrivent à la hauteur de votre poitrine. Assis sur le siège, mettez votre dos bien à plat contre le dossier. Saisissez les poignées horizontales ou verticales. Deux positions de réglage permettent d'ajuster la profondeur de l'appareil en fonction de votre stature.

EXERCICE : Inspirez, poussez le levier de développé vers l'avant en expirant, ramenez le levier de développé en inspirant, sans reposer.

MUSCLES SOLLICITÉS : pectoraux, triceps, avant des épaules.

Développé couché (2-3-4)

POSITION : Ajustez la position entre le repose-barre et le banc afin que la barre soit à la verticale de vos épaules. Banc plat, couché sur le dos, saisissez la barre du repose barre. La prise de main doit être supérieure à votre largeur d'épaules. (Vos bras et avant bras doivent former un angle de 90° lorsque vous êtes en milieu de mouvement). Votre tête doit être posée sur le banc. Votre dos doit être complètement plat. Pour éviter toute cambrure au niveau des lombaires, vous pouvez poser vos talons sur le banc ou replier vos jambes sur vous-même.

EXERCICE : Inspirez, en amenant la barre à hauteur de la poitrine sans la poser, pousser la barre en expirant, sans à coup. Vos coudes doivent être écartés(vos bras et votre torse doivent former un angle de 90°)

MUSCLES SOLLICITÉS : Pectoraux, triceps , avant des épaules.

Développé incliné

Même exercice et mêmes conseils en inclinant le dossier jusqu'à 45°, en relevant le siège afin d'éviter de creuser les lombaires. Cette position sollicite également les pectoraux mais localise plus particulièrement la partie supérieure de ce muscle.

Développé décliné

Même exercice et mêmes conseils en déclinant le banc. Cette position sollicite également les pectoraux mais localise la partie inférieure.

Ecartés couchés (5-6)

MATÉRIEL : BM900. Une paire d'haltères courts.

POSITION : Dégagez le banc de la cage . Même position que pour le développé couché. Au lieu de saisir la barre vous prenez un haltère court dans chaque main. Démarrage bras tendus (sans verrouiller les coudes) au dessus de la poitrine

EXERCICE : Inspirez, écartez les bras de manière à amener les haltères vers le bas. Vos coudes doivent fléchir légèrement. N'amenez pas les haltères plus bas que la hauteur du banc pour ne pas tirer sur l'articulation des épaules. Ramenez les haltères au dessus de la poitrine en expirant.

MUSCLES SOLLICITÉS : Pectoraux, avant des épaules.

Pull over (7-8)

MATÉRIEL : BM900. Un haltère court

POSITION : Dégager le banc de la cage. Même position que pour le développé couché. Saisissez l'haltère court des 2 mains en vérifiant que les disques de fonte sont solidement bloqués par les stop-disques. Démarrage bras semi-tendus, haltère au dessus de la poitrine.

EXERCICE : Inspirez en gonflant votre cage thoracique, baissez les bras derrière la tête de manière à amener l'haltère au niveau du banc. En expirant remontez l'haltère au dessus de la poitrine. Le dos doit resté plaqué et ne doit pas se cambrer.

MUSCLES SOLLICITÉS : Pectoraux, triceps, grands dorsaux.

Butterfly (9)

POSITION : Assis sur le siège, mettez votre dos bien à plat contre le dossier. Placez les avants bras contre les manchons rembourrés. Votre bras doit faire un angle droit avec votre buste. Deux positions de réglage permettent d'ajuster la profondeur de l'appareil en fonction de votre stature.

EXERCICE : Inspirez, poussez les manchons en expirant, avec l'intérieur des avants-bras. N'utilisez pas les mains, mais les coudes pour exercer la pression. Revenez à la position initiale, en inspirant, sans reposer la charge.

MUSCLES SOLLICITÉS : Pectoraux, avant des épaules.

D O R S A U X

Tirage nuque (10)

POSITION : Assis face au dossier, le dos droit, les bras saisissent la barre lattissimus avec une prise large.

EXERCICE : Tirez la barre jusqu'à la nuque en inspirant. Revenez lentement à la position initiale en expirant, sans reposer la charge. Ne descendez pas la barre plus bas que la nuque.

MUSCLES SOLLICITÉS : grands dorsaux, arrière des épaules.

Tirage poitrine (11)

POSITION : Relevez le dossier du BM900 à 90°. Même exercice que précédemment, mais vous amenez la barre à la base du coup. Vous pouvez placer vos mains en prise large ou en prise serrée, paume vers le bas ou vers le haut.

EXERCICE : Gardez le dos plat en effectuant l'exercice. Votre dos ne doit pas bouger d'avant en arrière pendant l'exercice.

MUSCLES SOLLICITÉS : grands dorsaux, arrière des épaules.

E X E R C I C E S

Tirage poulie basse (12)

POSITION : Assis au sol, le dos droit, calez vos pieds sur le support pied de l'appareil.

EXERCICE : Saisissez la barre courte paume des mains face au sol. En inspirant et en gonflant la cage thoracique, amenez la barre au niveau du nombril, en tirant vos coudes vers l'arrière. Revenez à la position initiale en expirant, sans reposer la charge. Votre buste doit former un angle droit avec vos cuisses pendant tous les mouvements. Ne vous penchez surtout pas en arrière ni en avant..... ! ! !

MUSCLES SOLLICITÉS : grands dorsaux, arrière des épaules, partie inférieure du dos. Participation des biceps.

TRAPEZES

(13)

POSITION : Debout face à la cage dans l'axe de la poulie basse.

EXERCICE : Saisissez la barre courte paume des mains face au sol. En inspirant et en gonflant la cage thoracique, amenez la barre au niveau de la base du coup, en tirant vos coudes vers le haut. Revenez à la position initiale en expirant, sans reposer la charge. Gardez bien le dos droit pendant toutes la durée de l'exercise. Ne vous penchez surtout pas en arrière ni en avant..... ! ! !

MUSCLES SOLLICITÉS : Trapèzes, deltoides. Participation des biceps.

EPAULES

Développé nuque (14-15)

POSITION : Réglez le dossier du banc à 85°. relevez le siège. Ajustez la position du banc et du repose-barre de manière à pouvoir saisir la barre facilement qui doit se trouver à la verticale de la nuque.

EXERCICE : Saisissez la barre avec une prise de main supérieure à votre largeur d'épaule. Amenez la barre derrière la nuque en inspirant. Soufflez en poussant la barre au dessus de votre tête, jusqu'à tendre les bras sans verrouiller complètement les coudes.

MUSCLES SOLLICITÉS : Deltoïdes externes.

TRICEPS

Presse française (16-17)

POSITION : Même position que pour le développé couché. Saisissez la barre au milieu avec une prise serrée (écartement des mains d'environ 20 cm) paume de main vers le haut

EXERCICE : Amenez la barre vers le front en inspirant. Ramenez la barre vers la le haut en expirant. Seuls les avant-bras doivent bouger. Les coudes, le torse et les bras ne doivent pas participer au mouvement.

MUSCLES SOLLICITÉS : Triceps (extenseurs des bras).

Extension assis (18)

MATÉRIEL : BM900, un haltère court.

POSITION : Assis sur le banc, le dos bien droit. Vérifiez que les disques sont solidement bloqués par les stop-disques. Saisissez l'haltère à deux mains.

EXERCICE : Amenez l'haltère derrière la nuque en inspirant. Ramenez l'haltère au dessus de la tête en expirant. Seuls les avant-bras doivent bouger. Les coudes doivent rester fixes.

MUSCLES SOLLICITÉS : Triceps.

BICEPS

Curl poulie (19)

POSITION : Debout, face au BM900 dans l'axe de la poulie basse, paumes des mains tournées vers le haut. Les coudes collés au tronc. Les genoux légèrement fléchis ou un pied légèrement devant l'autre pour protéger les lombaires.

EXERCICE : Amenez la barre vers la poitrine en expirant. Ramenez la barre vers le bas en inspirant. Les coudes et le tronc ne doivent pas bouger pendant tout le mouvement.

MUSCLES SOLLICITÉS : Biceps (fléchisseurs du bras).

CUISSES

Squats (20-21-22-23)

ATTENTION : Cette exercice nécessite un minimum de pratique et une position parfaite pour éviter tout risque de blessure. Si vous débutez, faîtes vous conseiller avant de commencer cet exercice. Ne mettez pas trop de poids sur la barre. Ne faîtes pas cet exercice si vous n'êtes pas sûr de la position. Une ceinture de musculation est également nécessaire pour protéger vos lombaires.

POSITION : écartez le banc du repose-barre. Placez vous dos au repose barre. Saisissez la barre derrière vos trapèzes. La barre doit reposer sur la base des trapèzes et non pas sur la nuque. Avancez d'un pas. Les pointes des pieds sont tournées vers l'extérieur, l'écartement des pieds est légèrement supérieur à la largeur des épaules.

EXERCICE : En inspirant, accroupissez vous en gardant le dos droit et la tête droite. Vos genoux sont légèrement tournés vers l'extérieur. Vos genoux n'arrivent pas plus loin que vos pieds lors du mouvement. Dès que vos cuisses arrivent à l'horizontal, remontez en expirant. Ne verrouillez pas complètement vos genoux. Revenez en position accroupie en inspirant, puis remontez à nouveau en expirant.

MUSCLES SOLLICITÉS : Quadriceps, ischios, fessiers.

Quadriceps (24)

POSITION : Réglez le banc en position horizontale, réglez le leg en position basse et mettez en place la barre diabolo . En position assise, le dos bien droit, le diabolo sous vos genoux. Régler la hauteur des diabolos inférieurs de manière à ce qu'ils arrivent au niveau de la cheville. Chargez l'épi du leg avec les disques de fonte.

EXERCICE : Etendre les jambes en expirant. Revenir en position initiale sans laisser retomber les poids. Ne pas verrouiller complètement le genou lors de l'extension.

MUSCLES SOLLICITÉS : Quadriceps.

EXERCICES

Ischio-jambiers (25)

POSITION : Réglez le dossier en position déclinée et le siège en position basse. Réglez le leg en position haute. Enlevez la barre diabolo. A plat ventre sur le banc en position angulaire (l'angle va protéger vos lombaires pendant l'exercice). Régler le leg de manière à ce que les diabolos arrivent au niveau de la cheville, le plus proche possible du talon. Chargez l'épi du leg avec les disques de fonte.

EXERCICE : Amenez votre talon le plus proche possible de votre fessier. Ramenez la jambe en position initiale sans laisser retomber la charge. Votre hanche ne doit pas bouger pendant le mouvement

MUSCLES SOLLICITÉS : Ischio-jambier.

Adducteurs (26)

POSITION : Debout, de profil au BM900 dans l'axe de la poulie basse, accrochez la sangle de cheville sur la jambe la plus proche de l'appareil.

EXERCICE : Jambe tendue, tirez la jambe vers l'autre jambe puis passer devant celle-ci. Revenez en position initiale

MUSCLES SOLLICITÉS : Adducteurs.

Abducteurs (27)

POSITION : Debout, de profil au BM900 dans l'axe de la poulie basse, accrochez la sangle de cheville sur la jambe la plus éloignée de l'appareil.

EXERCICE : Jambe tendue, éloignez la jambe de l'autre jambe puis la ramenez en position initiale.

MUSCLES SOLLICITÉS : Abducteurs.

Fessiers (28)

POSITION : Debout, face au BM900 dans l'axe de la poulie basse, accrochez la sangle a une cheville

EXERCICE : Jambe tendue, tirez la jambe vers l'arrière. Revenez en position initaile

MUSCLES SOLLICITÉS : Fessiers.

ABDOMINAUX

Partie haute (29-30-31)

POSITION : Couché sur le banc. Les jambes sont fléchies à 90° et doivent rester fléchies pendant tout le mouvement.

EXERCICE : Amenez la poitrine vers les genoux en expirant. Revenez en position initiale. Vos jambes doivent toujours former un angle de 90° maximum avec votre torse.

MUSCLES SOLLICITÉS : Grand droit, localisation sur la partie haute des abdominaux.

Relevé de buste incliné (32)

Pour donner plus d'intensité à l'exercice, vous pouvez utiliser le banc comme planche abdominale. Mettez le banc en position déclinée, asseyez vous sur le banc en calant vos pieds sous les diabolos .

Partie basse (33-34)

POSITION : Assis sur la tranche du banc. Les jambes sont fléchies et forment un angle de 90° avec le torse.

EXERCICE : Amenez les genoux vers la poitrine en expirant. Revenez en position de départ, c'est à dire les jambes formant un angle maximum de 90° avec le torse. Les jambes doivent rester fléchies pendant tout le mouvement.

Relevé de jambes (35-36)

Pour donner plus d'intensité à l'exercice, vous pouvez utiliser le banc comme planche abdominale. Mettez le banc en position déclinée. Couché sur le dos, la tête au niveau des diabolos, tenez vous aux diabolos repliez vos jambes. Remontez vos jambes vers votre poitrine.

UTILISATION

Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec des poids légers pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Echauffez vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les charges progressivement.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à coups.
- Gardez toujours le dos plat. Evitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant le mouvement.
- Pour un débutant, travaillez par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice. Alternez les groupes musculaires.

Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement

Exemple de planning d'entraînement :

LUNDI : PECTORAUX/TRICEPS
MARDI : EPAULES/ABDOMINAUX
MERCREDI : DOS/BICEPS
JEUDI : REPOS
VENDREDI : CUISSES/ABDOMINAUX
SAMEDI/DIMANCHE : REPOS